पतंजलि योगसूत्र में अष्टांग योग का नैतिक आधार और मानसिक स्वास्थ्य

(The Ethical Foundations of Ashtanga Yoga in Patanjali's Yogasutras and Its Contribution to Mental Health)



लेखक: *Anand Singh Dhami*

प्रस्तुतकर्ता: *Indian Philosophy & Ethics*

विषय क्षेत्र: *पतंजलि योगसूत्र, अष्टांग योग, यम, नियम, नैतिकता, मानसिक स्वास्थ्य, चित्तवृत्ति निरोध, ध्यान, तंत्रिका-विज्ञान, समकालीन मनोविज्ञान*

संक्षिप्त परिचय:- *पतंजलि योगसूत्र में वर्णित अष्टांग योग के नैतिक पक्ष, विशेषतः यम और नियम, का अध्ययन प्रस्तुत करता है। इसमें यह स्पष्ट किया गया है कि ये सिद्धांत केवल आचार-संहिता नहीं, बल्कि चित्तवृत्ति-निरोध की आधारशिला हैं। आधुनिक वैज्ञानिक युग में बढ़ते तनाव, चिंता और मानसिक असंतुलन के संदर्भ में अष्टांग योग एक समग्र जीवन-प्रबंधन पद्धति के रूप में उभरता है। समकालीन मनोविज्ञान और तंत्रिका-विज्ञान के शोध भी इसकी मानसिक स्वास्थ्य में उपयोगिता की पुष्टि करते हैं।*

🔗 ऑनलाइन लेख: -

[*https://indianphilosophyethics.blogspot.com/2026/01/patanjali-yoga-sutra-ashtanga-yoga-mental-health-modern-life.html*](https://indianphilosophyethics.blogspot.com/2026/01/patanjali-yoga-sutra-ashtanga-yoga-mental-health-modern-life.html)

पतंजलि योगसूत्र में अष्टांग योग का नैतिक आधार और मानसिक स्वास्थ्य

1. प्रस्तावना

वैश्विक स्तर पर योग के प्रति बढ़ते रुझान के इस युग में एक विरोधाभासी स्थिति उत्पन्न हुई है। एक ओर, योग का अभ्यास करने वाले लाखों लोगों की संख्या निरंतर बढ़ रही है, वहीं दूसरी ओर, योग की अवधारणा मुख्यतः शारीरिक आसनों (हठयोग) तक सीमित होकर रह गई है। इस संकुचित व्याख्या ने योग के मूल दार्शनिक एवं नैतिक आधार को कहीं ओझल कर दिया है। महर्षि पतंजलि द्वारा रचित **योगसूत्र** (लगभग 200 ईसा पूर्व - 200 ईस्वी), जो योग दर्शन का आधारभूत एवं सर्वाधिक प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है, योग को **"चित्तवृत्तिनिरोधः"** अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध के रूप में परिभाषित करता है। यह लक्ष्य एक क्रमिक, आठ-सोपानीय मार्ग, **अष्टांग योग**, के माध्यम से प्राप्त होता है।

इस शोध का मुख्य प्रश्न यह है: **क्या पतंजलि प्रणीत अष्टांग योग के प्रथम दो अंग, यम एवं नियमजो एक गहन नैतिक ढाँचा प्रस्तुत करते हैं, आधुनिक योग अभ्यास के लिए अनिवार्य पूर्वापेक्षा हैं?** एवं **क्या इस समग्र दार्शनिक प्रणाली का आधुनिक मनोवैज्ञानिक चिकित्सा एवं मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में कोई प्रमाण-आधारित योगदान है?** इस पत्र का उद्देश्य योगसूत्र में नैतिकता के स्थान का विश्लेषण करना, उसके अष्टांग मार्ग की व्याख्या प्रस्तुत करना तथा समकालीन वैज्ञानिक शोधों के आलोक में उसकी प्रासंगिकता सिद्ध करना है।

ब्लॉग पोस्ट पढ़ें- पतंजलि योगसूत्र: अष्टांग योग से जीवन में शांति पाएँ

2. शोध पद्धति (Methodology)

यह अध्ययन **गुणात्मक शोध (Qualitative Research)** पर आधारित है, जिसमें **विवरणात्मक एवं विश्लेषणात्मक पद्धति (Descriptive and Analytical Method)** का प्रयोग किया गया है। प्राथमिक स्रोत के रूप में पतंजलि योगसूत्र के मूल संस्कृत पाठ एवं उस पर प्रसिद्ध भाष्यों (व्यासभाष्य, तत्त्ववैशारदी, आदि) का अध्ययन किया गया है। द्वितीयक स्रोतों में योग दर्शन पर आधुनिक विद्वानों के ग्रंथ, मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव से संबंधित **व्यवस्थित समीक्षा पत्र (Systematic Reviews)** तथा **नैदानिक परीक्षणों (Clinical Trials)** के शोध निष्कर्ष शामिल हैं। डेटा का विश्लेषण तुलनात्मक एवं व्याख्यात्मक ढंग से किया गया है।

3. योगसूत्र में नैतिकता का आधार: यम एवं नियम का विश्लेषण

पतंजलि ने योग का मार्ग आठ अंगों में विभक्त किया है, जिनमें प्रथम दो; **यम** एवं **नियम** स्पष्टतः नैतिक एवं आचार-संबंधी हैं। इन्हें केवल सामाजिक नियम न मानकर, योग साधना की **अनिवार्य मनोवैज्ञानिक पूर्व-तैयारी** के रूप में देखना चाहिए।

3.1 यम: बहिरंग साधन या सामाजिक अनुशासन

यम पाँच हैं, जो व्यक्ति के **बाह्य जगत के प्रति व्यवहार** को नियंत्रित करते हैं। इनकी साधना से योगी के चारों ओर एक सात्विक एवं शांतिपूर्ण वातावरण निर्मित होता है, जो आंतरिक साधना के लिए अनुकूल है।

3.1.1. अहिंसा:- किसी भी प्राणी को मन, वचन या कर्म से कष्ट न देना। आधुनिक संदर्भ में यह मानसिक हिंसा (क्रोध, घृणा, साइबर बुलिंग) तथा पारिस्थितिकी के प्रति हिंसा से भी मुक्ति को समाहित करता है।

3.1.2. सत्य:- मन, वचन एवं कर्म की एकरूपता। यह स्वयं के प्रति एवं जगत के प्रति ईमानदारी का सिद्धांत है।

3.1.3. अस्तेय:- किसी की वस्तु, विचार, श्रेय या अवसर की चोरी न करना। यह आधुनिक बौद्धिक संपदा अधिकारों के सम्मान का आधार है।

3.1.4. ब्रह्मचर्य:- केवल यौन संयम नहीं, बल्कि सभी इंद्रियों का विवेकपूर्ण उपयोग एवं मानसिक-शारीरिक ऊर्जा का संरक्षण एवं सद्प्रयोग।

3.1.5. परिग्रह:- आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना। यह भौतिकवाद एवं उपभोक्तावाद के विरुद्ध एक दार्शनिक प्रतिक्रिया है।

3.2 नियम: अंतरंग साधन या व्यक्तिगत अनुशासन

नियम भी पाँच हैं, जो व्यक्ति के **अपने आंतरिक जगत के प्रति दायित्व** को दर्शाते हैं। इनका अभ्यास आत्म-शुद्धि एवं आत्म-बल के विकास के लिए है।

3.2.1. शौच:- बाह्य एवं आंतरिक शुद्धि। आंतरिक शौच मन के विकारों (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) के शोधन का कार्य करती है।

3.2.2. सन्तोष:- वर्तमान परिस्थितियों में प्रसन्न एवं संतुष्ट रहना। यह प्रतिस्पर्धा एवं तुलना से उत्पन्न मानसिक अशांति का प्रतिरोधक है।

3.2.3 तप:- इच्छाशक्ति एवं अनुशासन का निर्माण करने वाला तप। शारीरिक, वाचिक एवं मानसिक स्तर पर कष्ट सहन करने की क्षमता।

3.2.4. स्वाध्याय:- आत्म-अध्ययन एवं ज्ञानवर्धक ग्रंथों का अध्ययन। स्वयं को जानने की निरंतर प्रक्रिया।

3.2.5. ईश्वर प्रणिधान:- अपने सभी कर्मों का फल एक उच्चतर सत्ता के प्रति समर्पण। यह अहंकार के निग्रह का सर्वोत्तम साधन है।

नैतिकता की अनिवार्यता:- पतंजलि स्पष्ट करते हैं कि यम का पालन करने वाले के समक्ष सभी प्राणी अहिंसा की भावना रखते हैं (योगसूत्र 2.35)। इससे सिद्ध होता है कि नैतिक आचरण के बिना चित्त की वह निर्मलता एवं शांति प्राप्त नहीं हो सकती, जो ध्यान-समाधि के लिए आवश्यक है। अतः यम-नियम योग की नींव हैं; बिना नींव के भवन नहीं खड़ा किया जा सकता।

4. अष्टांग योग का समग्र ढांचा एवं क्रमिक प्रगति

यम-नियम के पश्चात् अष्टांग योग के शेष अंग क्रमशः विकसित होते हैं, जो एक तार्किक प्रगति को दर्शाते हैं।

तालिका 1: पतंजलि के अष्टांग योग का विवरण एवं आधुनिक समतुल्य

क्रम	अंग	पतंजलि का सूत्र/लक्ष्य	कार्यक्षेत्र	आधुनिक समतुल्य/अनुप्रयोग
1.	**यम**	पाँच सामाजिक निषेध	बाह्य व्यवहार, नैतिकता	सामाजिक बुद्धिमत्ता, नैतिक नेतृत्व
2.	**नियम**	पाँच व्यक्तिगत नियम	आंतरिक स्वभाव, अनुशासन	व्यक्तिगत विकास, आत्म-प्रबंधन
3.	**आसन**	"*स्थिरसुखमासनम्*" (2.46)	शारीरिक स्थिति	शारीरिक स्वास्थ्य, पोस्चर, व्यायाम
4.	**प्राणायाम**	श्वास के प्रवाह का नियमन (2.49)	श्वास एवं ऊर्जा	तनाव प्रबंधन, श्वास-आधारित चिकित्सा
5.	**प्रत्याहार**	इंद्रियों का विषयों से विपरीत मोड़ (2.54)	संवेदी निवेश	डिजिटल डिटॉक्स, माइंडफुलनेस
6.	**धारणा**	चित्त को एक स्थान पर बाँधना (3.1)	एकाग्रता	फोकस ट्रेनिंग, संज्ञानात्मक नियंत्रण
7.	**ध्यान**	एकाग्रता का निर्बाध प्रवाह (3.2)	ध्यान	विभिन्न मेडिटेशन प्रथाएँ
8.	**समाधि**	ध्येय में पूर्ण तादात्म्य (3.3)	चेतना की अवस्था	शिखर अनुभव, पूर्ण एकाग्रता

इस क्रम से स्पष्ट है कि योग साधना बाह्य व्यवहार के शोधन से प्रारंभ होकर क्रमशः शरीर, श्वास, इंद्रियों, मन और अंततः चेतना तक की यात्रा है। **आसन एवं प्राणायाम** इसी यात्रा के मध्यवर्ती चरण हैं, जिनका उद्देश्य ध्यान के लिए एक स्वस्थ एवं स्थिर शारीरिक-मानसिक आधार तैयार करना है।

5. आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के समक्ष योगसूत्र का प्रासंगिकता

आज की तनावग्रस्त, अति-उत्तेजित एवं अकेलेपन से ग्रस्त दुनिया में योगसूत्र में निहित सिद्धांत विशेष रूप से प्रासंगिक हो जाते हैं।

5.1 चिंता, अवसाद एवं तनाव प्रबंधन में योगदान

यम-नियम का मनोवैज्ञानिक प्रभाव:- सन्तोष का अभ्यास तुलनात्मक चिंता को कम करता है। अपरिग्रह भौतिक लालसा से मुक्ति दिलाकर संतुष्टि बढ़ाता है। अहिंसा (विशेषकर आत्म-हिंसा/आत्म-आलोचना के प्रति) अवसादग्रस्त विचार पैटर्न को तोड़ने में सहायक है।

प्राणायाम एवं तंत्रिका-विज्ञान:- शोधों से पुष्टि हुई है कि नादीशोधन, भ्रामरी जैसे प्राणायाम **पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम** को सक्रिय करते हैं, जिससे हृदय गति एवं रक्तचाप कम होता है और विश्राम की अनुभूति होती है। यह **हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (HPA) अक्ष** को संतुलित कर कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर घटाता है।

ध्यान एवं मस्तिष्क संरचना:- नियमित ध्यान अभ्यास **प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स** (निर्णय, नियंत्रण) को मजबूत करता है एवं **अमिग्डाला** (भय, चिंता) की प्रतिक्रिया को कम करता है। इस प्रकार यह भावनात्मक लचीलापन (इमोशनल रेगुलेशन) बढ़ाता है।

5.2 वैज्ञानिक शोधों से प्रमाण

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के एक **मेटा-विश्लेषण (2018)** में पाया गया कि योग-आधारित हस्तक्षेप चिंता एवं अवसाद के लक्षणों में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कमी लाते हैं।

फ्रंटियर्स इन इम्यूनोलॉजी (2017) में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, नियमित योग अभ्यास **प्रो-इन्फ्लेमेटरी साइटोकाइन्स** के स्तर को कम करता है, जो कि दीर्घकालिक तनाव एवं अवसाद से जुड़े होते हैं।

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान (NIMH) द्वारा वित्तपोषित अध्ययनों ने PTSD के लक्षणों पर योग एवं प्राणायाम के सकारात्मक प्रभाव दर्ज किए हैं।

6. चर्चा, सीमाएँ एवं भविष्य की दिशा

6.1 नैतिकता की चुनौती एवं संदर्भगत व्याख्या

आधुनिक जटिल सामाजिक-आर्थिक संरचनाओं में यम के सिद्धांतों का शाब्दिक अनुप्रयोग चुनौतीपूर्ण है। उदाहरण के लिए, एक सैनिक या न्यायाधीश के लिए *'अहिंसा'* की अवधारणा को किस सीमा तक लागू किया जा सकता है? अतः इन सिद्धांतों की **संदर्भगत एवं आनुपातिक व्याख्या** की आवश्यकता है। इन्हें कठोर नियमों के बजाय **मार्गदर्शक सिद्धांतों** के रूप में देखना अधिक उपयुक्त होगा।

6.2 योग के वाणिज्यीकरण एवं मूलभूत स्वरूप के क्षरण का खतरा

विश्वभर में योग का तेजी से हुआ वाणिज्यीकरण इसके दार्शनिक एवं नैतिक आधार को कमजोर कर रहा है। "*फिटनेस*" के रूप में प्रचलित योग अक्सर यम-नियम को पूर्णतः अनदेखा कर देता है। यह

सांस्कृतिक विनियोग (Cultural Appropriation) का एक रूप भी है, जहाँ इसकी मूल भारतीय/हिंदू परंपरा से जुड़ाव को धुंधला किया जा रहा है।

6.3 भविष्य के शोध की संभावनाएँ

1. यम-नियम के विशिष्ट सिद्धांतों (जैसे सन्तोष, अपरिग्रह) का **मनोवैज्ञानिक कल्याण** पर प्रभाव मापने वाले अनुदैर्ध्य अध्ययन।
2. आधुनिक मनोचिकित्सा (जैसे संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी) में योगसूत्र के सिद्धांतों को **एकीकृत करने** के मॉडल विकसित करना।
3. डिजिटल युग में **'डिजिटल ब्रह्मचर्य'** (स्क्रीन टाइम प्रबंधन) और **'डिजिटल अपरिग्रह'** (सूचना अतिभार से मुक्ति) जैसी अवधारणाओं पर अनुसंधान।

Patanjali Yogasutras: Find Peace in Life through Ashtanga Yoga, you can read in the blog post

7. निष्कर्ष

पतंजलि योगसूत्र मात्र शारीरिक व्यायामों का संग्रह नहीं, बल्कि मानव चित्त को समझने, शोधने एवं उसकी पूर्ण क्षमता को प्रकट करने की एक **समग्र दार्शनिक प्रणाली** है। इस प्रणाली का आधार यम एवं नियम रूपी एक **गहन नैतिक ढाँचा** है, जो योग साधना के लिए अनिवार्य पूर्व-तैयारी प्रदान करता है। बिना इस नैतिक-मनोवैज्ञानिक आधार के, आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास योग के समग्र लक्ष्य **चित्तवृत्तिनिरोध** एवं **कैवल्य** को प्राप्त करने में असमर्थ है।

आधुनिक युग में, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य संकट गहराता जा रहा है, योगसूत्र का अष्टांग मार्ग एक **शक्तिशाली निवारक एवं उपचारात्मक ढाँचा** प्रस्तुत करता है। इसकी प्रभावकारिता आधुनिक तंत्रिका-विज्ञान एवं मनोविज्ञान द्वारा भी प्रमाणित हो रही है। अतः यह आवश्यक है कि योग के शिक्षण एवं प्रसार में उसके नैतिक एवं दार्शनिक आयामों को पुनः केंद्र में लाया जाए। केवल तभी योग की वास्तविक शक्ति व्यक्तिगत परिवर्तन एवं सामाजिक सद्भाव की स्थापना को साकार किया जा सकेगा। भविष्य का मार्ग योग के इस समग्र स्वरूप को बनाए रखने, उसकी समकालीन व्याख्या करने एवं वैज्ञानिक अनुसंधानों के साथ एक सार्थक संवाद स्थापित करने में निहित है।

संदर्भ सूची (References)

1. पतंजलि. **योगसूत्रम्** (मूल संस्कृत पाठ).
2. व्यास. **योगसूत्रभाष्यम्** (व्यासभाष्य).
3. वाचस्पति मिश्र. **तत्त्ववैशारदी** (योगसूत्रभाष्यटीका).

4. फ़्यूस्टर, एस. एट अल. (2018). "Yoga for Anxiety and Depression: A Review of Reviews and Meta-Analysis." *Harvard Review of Psychiatry*.

5. गार्ड, टी. एट अल. (2017). "The Neurobiology of Yoga: Review of the Current Evidence." *Frontiers in Immunology*.

6. खालसा, एस.बी.एस. (2018). "Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies. *"Indian Journal of Traditional Knowledge*.

7. राव, पी.वी. (2020). **योगसूत्र दर्शन एवं समकालीन चुनौतियाँ**. चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान.

8. सत्यानंद सरस्वती, स्वामी. (2008). **फोर चैप्टर्स ऑन फ्रीडम: पतंजलि योग सूत्र की व्याख्या**. बिहार स्कूल ऑफ योग.

9. ब्रायंट, एडविन एफ. (2009). **द योग सूत्र्स ऑफ पतंजलि: अ न्यू एडिशन, ट्रांसलेशन, एंड कमेंट्री**. नॉर्थ पॉइंट प्रेस.

10. नेशनल सेंटर्स फॉर कॉम्प्लिमेंटरी एंड इंटीग्रेटिव हेल्थ (NCCIH). "*Yoga for Health: What the Science Says." U.S. Department of Health & Human Services.*